

Uso de máscaras para ajudar a desacelerar a propagação do COVID-19

Se você precisar sair de casa, use uma cobertura de tecido para o rosto.

A todos os residentes de New Hampshire (acima de 5 anos de idade) [exige-se](#) o uso de uma máscara facial sobre o nariz e a boca, sempre que estiverem em um espaço público, em ambientes fechados ou ao ar livre, onde não sejam capazes de manter ou não mantenham, de forma consistente, uma distância física de pelo menos seis pés de pessoas fora de sua própria casa. Esta recomendação é baseada em dados dos CDC sobre como o COVID-19 pode se espalhar antes que a pessoa apresente algum sintoma. A máscara ajuda a proteger tanto você quanto os outros ao seu redor, se você estiver infectado e não o sabe.

Uma máscara facial é uma precaução a mais que podemos ter para ajudar a diminuir a velocidade de propagação do COVID-19 - e **NÃO** é um substituto para o distanciamento físico e outras medidas de prevenção. Você ainda precisa ficar a pelo menos 6 pés de distância das pessoas, mesmo usando uma cobertura para o rosto.

Para mais informações:

[Informações sobre máscaras dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças](#)
[Página web de New Hampshire sobre COVID-19](#)

Como escolher uma máscara

Duas maneiras de garantir que sua máscara seja útil e mantenha você seguro são: concentrar-se na escolha de uma máscara multicamadas (feita de pelo menos 2 a 3 camadas) e que seja bem ajustada ao seu rosto, sem aberturas, e que cubra o nariz e a boca. Isso ajudará a manter suas gotículas respiratórias do lado de dentro e as das outras pessoas do lado de fora.

- Escolha uma máscara com um ajuste para o nariz.
- Use um ajuste ou suporte de máscara.
- Verifique se a máscara se ajusta perfeitamente ao nariz, boca e queixo.
- Use uma máscara de tecido com várias camadas OU use uma máscara descartável por baixo de uma máscara de tecido. Melhorar o ajuste e a filtração é fundamental.
- **NÃO** combine duas máscaras para procedimentos médicos. Da mesma forma, **NÃO** combine uma máscara KN95 com quaisquer outras máscaras.

Você também pode fazer com que as máscaras descartáveis se adaptem melhor dando nós e dobrando as alças das orelhas. Para fazer isso:

- Dê um nó nas alças onde elas se juntam, na borda da máscara.
- Dobre e oculte o material excedente sob as bordas.
- Para instruções em vídeo: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>.



Como colocar uma cobertura de tecido para o rosto

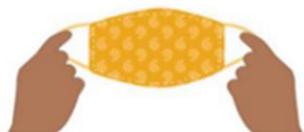
- Com as mãos limpas, identifique a parte externa da cobertura de tecido para o rosto, a qual deve ficar do lado oposto àquela que se apoia no seu rosto.
- Segure a cobertura de tecido para o rosto pelas alças e coloque uma alça ao redor de cada orelha.
- Certifique-se de que a cobertura de tecido para o rosto cubra a sua boca E o seu nariz.
- Evite tocar a parte da frente da sua cobertura de tecido para o rosto enquanto ela estiver colocada.
- Se ela ficar suja, você deverá substituí-la.
- Se você tocar a cobertura de tecido para o rosto, lave as mãos.

Como retirar uma máscara



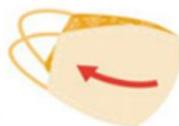
1

Com cuidado, desamarre as tiras de atrás da cabeça ou estique os laços para as orelhas.



2

Segure-a somente pelas tiras ou laços para as orelhas.



3

Dobre-a juntando os lados externos.



4

Tenha cuidado para não tocar seus olhos, nariz e boca ao retirá-la e lave as mãos imediatamente após a remoção.

Como guardar uma máscara



Guarde as máscaras molhadas ou sujas em um saco plástico

Se sua máscara estiver molhada ou suja por suor, saliva, maquiagem ou outros líquidos e substâncias, conserve-a em um saco plástico hermético até que você possa lavá-la.



Guarde as máscaras que NÃO estiverem molhadas ou sujas em um saco de papel

Você pode guardar sua máscara temporariamente para reutilizá-la mais tarde. Mantenha-a em um saco seco e respirável (tal como um saco de papel ou de tecido de malha) para mantê-la limpa entre os usos. Ao reutilizar sua máscara, mantenha o mesmo lado para fora. Se você precisar tirar sua máscara para comer ou beber fora de casa, pode colocá-la em algum lugar para mantê-la limpa, tal como seu bolso, bolsa ou saco de papel.

Lavar e secar sua máscara reutilizável

Você deve lavar sua máscara quando ela estiver suja ou, pelo menos, todos os dias. A maioria das máscaras reutilizáveis podem ser lavadas com o resto da sua roupa. Use um sabão comum e lave de acordo com o rótulo. Você também pode lavar sua máscara à mão. Certifique-se de enxaguar bem para remover todo o sabão.

Seque sua máscara tanto na secadora como pendurando-a. Se você não puder pendurá-la, coloque-a em um lugar plano e certifique-se de deixá-la secar completamente antes do uso.

